

**DIE EFFEK VAN 'N SIELKUNDIGE IN-  
OEFENINGSPROGRAM OP DIE SETWERK  
VAN TOP AMATEUR-GHOLFSPELERS**

**JANNIE BOTHA**



**Tesis ingelewer ter voldoening aan die vereistes vir die graad van Magister  
in Lettere en Wysbegeerte (Sielkunde) aan die Universiteit van Stellenbosch**

**Studieleier: Mnr. HM de Vos  
Desember 2000**

## **VERKLARING**

**Ek, die ondergetekende, verklaar hiermee dat die werk in hierdie tesis vervat, my eie oorspronklike werk is wat nog nie vantevore in die geheel of gedeeltelik by enige ander universiteit ter verkryging van 'n graad voorgelê is nie.**

## **OPSOMMING**

**Die doel van die ondersoek is om die effek van 'n sielkundige inoefeningsprogram, gebaseer op die kognitiewe gedragshipnoterapeutiese model van Araoz (1985), op amateur-gholfspelers met 'n voorgee van minder as vyf in toernooigholf vas te stel. 'n Nawe-doelstelling sal wees om vas te stel of algemene gholfgedrag en ingesteldheid teenoor kompeterende toernooigholf gewysig is, al dan nie.**

**In die ondersoek word spesifiek op die setwerk van gholfspelers gefokus omdat dit 'n beduidende rol in toernooigholf speel. Setwerk is 'n aspek van die spel wat baie konsentrasie verg, en omdat daar geen spesifieke tegniek voorgeskryf word nie, is sielkundige voorbereiding noodsaaklik. Die belangrikheid van sielkundige programme om sportprestasie te verbeter, word deur die literatuur bevestig.**

**Die proefpersone wat aan die ondersoek deelgeneem het, bestaan uit 'n vrywillige groep gholfspelers met 'n voorgee van minder as vyf. Die ondersoekgroep is op 'n ewekansige wyse in 'n eksperimentele en 'n kontrolegroep verdeel.**

**Beide groepe het aan dieselfde toernooie voor en na die intervensie deelgeneem. Die eksperimentele groep is aan die sielkundige inoefeningsprogram blootgestel. Daar is voor- en na-onderhoude met die eksperimentele groep gevoer om vas te stel of die program 'n effek op hulle spel of gedrag gehad het. Die voor- en na-toetsgemiddeldes van die eksperimentele groep (blootgestel aan 'n sielkundige inoefeningsprogram)**

**en kontrolegroep (geen inwerking van 'n onafhanklike veranderlike nie) is met mekaar vergelyk.**

**Na die ingreep het dit geblyk dat die eksperimentele groep nie 'n beduidende verbetering ten opsigte van setwerk getoon het nie. Waar die resultate van die eksperimentele groep met die kontrolegroep vergelyk is, is 'n betekenisvolle verskil tussen die twee groepe gevind. By die kontrolegroep is daar geen beduidende resultate ten opsigte van enige veranderlike gevind nie. Uit die onderhoude het dit geblyk dat die sielkundige inoefeningsprogram 'n beduidende wysiging in die algemene gholfgedrag en ingesteldheid van die eksperimentele groep teenoor kompeterende gholf tot gevolg gehad het.**



## **ABSTRACT**

**The goal of this research is to establish the effect of a hypnosis programme, based on the cognitive behavioural-hypnotherapeutical model (Araoz, 1985), on amateur golfers with a handicap of less than five in tournament golf. A secondary goal is to establish whether the programme had an effect on their general golfing attitude towards competing in tournament golf.**

**In this research the focus is specifically on “putting”, because it plays an important role in tournament golf. It is a part of the game for which there is no prescribed technique, but which involves heightened concentration, and therefore psychological preparation is of optimal importance. The importance of psychological programmes to enhance performance is confirmed by literature.**

**The participants were golfers with a handicap of less than five, and they took part in this research voluntarily. The group was split into an experimental and control group on an equal basis. Both groups took part in the same five tournaments prior to and following the intervention. The intervention consisted of a mental training programme and was supplemented by interviews, which were held with the experimental group before and after the programme to ascertain if it had an effect on their putting performances. The averages of their scores before and after the programme were measured and then compared with those of the control group. The results of the comparison between the two groups indicated a significant difference between the groups regarding their putting stroke averages. The results of the control group scores indicated no discernable difference between the scores. The interviews confirmed this effect and showed the positive influence of a mental training programme on the general golfing ability and attitude towards tournament golf, on the experimental group.**

## **DANKBETUIGINGS**

**My opregte dank aan almal wat gehelp het met die voltooiing van hierdie tesis. Spesiale dank aan:**

- 1. Mnr. HM de Vos, my studieleier, vir sy professionele leiding, en hulp met die aanbieding van die hipnose-inoefeningsprogam;**
- 2. Professor J. Potgieter, vir sy hulp met die aanbieding van die hipnose-inoefeningsprogam;**
- 3. Marieanna le Roux, vir haar bydrae met die statistiese verwerking van die data;**
- 4. Ursula Smith vir die taalversorging;**
- 5. Die gholfspelers wat vrywillig aan die projek deelgeneem het;**
- 6. My vrou, Dodie, vir haar wonderlike bystand en ondersteuning deur al die jare van studie;**
- 7. Die res van my gesin vir hulle ondersteuning en tikwerk; en**
- 8. Die Here vir sy wonderlike genade en krag.**

## INHOUDSOPGAWE

	Pagina
<b>Lys van tabelle</b>	<b>ii</b>
<b>Lys van figure</b>	<b>iii</b>
<b>Inleiding en motivering</b>	<b>1</b>
<b>Teoretiese begronding</b>	<b>2</b>
<b>Literatuuroorsig</b>	<b>5</b>
<b>Metodes van ondersoek</b>	<b>8</b>
<b>Kwantitatiewe prosedure :</b>	<b>9</b>
<b>Deelnemers</b>	<b>9</b>
<b>Meetinstrumente</b>	<b>10</b>
<b>Prosedure</b>	<b>10</b>
<b>Statistiese tegnieke en metode van analise</b>	<b>13</b>
<b>Kwalitatiewe prosedure :</b>	<b>13</b>
<b>Resultate</b>	<b>15</b>
<b>Bespreking</b>	<b>21</b>
<b>Verwysingslys</b>	<b>24</b>
<b>Bylaag A</b>	<b>32</b>
<b>Bylaag B</b>	<b>33</b>
<b>Bylaag C</b>	<b>34</b>
<b>Bylaag D</b>	<b>35</b>
<b>Bylaag E</b>	<b>37</b>
<b>Bylaag F</b>	<b>42</b>



## **LYS VAN TABELLE**

### **Pagina**

<b>Tabel 1</b>	<b>Gemiddelde aantal Gholfsette by die Eerste en Tweede Toetsgeleentheid van die Eksperimentele en Kontrolegroepe (N = 20)</b>	<b>16</b>
<b>Tabel 2</b>	<b>Vergelykende Tellings van die Eksperimentele Groep se Voor- en Na-toets asook die Kontrolegroep se Voor- en Na-toets</b>	<b>19</b>
<b>Tabel 3</b>	<b>Vergelyking tussen die Voor- en Na-toetstellings van die Eksperimentele Groep en Kontrolegroep</b>	<b>20</b>



## LYS VAN FIGURE

	Pagina
<b>Figuur 1</b>	
<b>Vaardighede by beide motoriese vertoning en hipnose</b>	<b>6</b>
<b>Figuur 2</b>	
<b>Voor-toets-voorgee en na-toets-voorgee van die eksperimentele groep</b>	<b>17</b>
<b>Figuur 3</b>	
<b>Voor-toets-voorgee en na-toets-voorgee van die kontrolegroep</b>	<b>18</b>

## INLEIDING EN MOTIVERING

Verskeie studies en teorieë oor die gebruik van hipnose ter verbetering van sportprestasies is reeds gedoen (Gellhorne, 1960; Pressman, 1980; Unestahl, 1975). Die gebruik van hipnose ter verbetering van sportprestasies is egter 'n relatief onbekende veld vir plaaslike sportmanne, en derhalwe is daar nog weinig navorsing in die werklike omgewing waar kompetisie plaasvind, op hierdie gebied in Suid-Afrika gedoen.

Sport is tans baie kompetierend op professionele sowel as amateurvlak, met die gevolg dat kompetisiestres en die sportman se reaksie daarop as 'n inherente deel van sportbeoefening en -prestasie beskou word (Rotella, 1990). Rotella (aangehaal in Singer, Murphey & Tennant, 1993) noem dat die gelyke vlak van sportpotensiaal-ontwikkeling en die belangrikheid van prestasie gedurende sportbyeenkomste die graad van stres bepaal wat die sportman ervaar.

Daar word tans al hoe meer aandag geskenk aan sielkundige voorbereiding in sport, en spesifiek ook by gholf, en veral kompeterende gholf op 'n hoë vlak. Sam Snead, een van die sport se grootste legendes, het 'n stelling gemaak dat gholf 'n spel is wat gespeel word op 'n baan wat net twaalf sentimeter groot is, en die twaalf sentimeter baan is die gedeelte tussen 'n mens se ore (Kirschenbaum & Bale, 1980). Wat gholf 'n inherent sielkundig-uitdagende spel maak, is die lang tydsverloop tussen 'n verbroude hou en die daaropvolgende hou (Owen & Kirschenbaum, 1998). Dink 'n mens aan setwerk ('n spesifieke aspek van die spel), is die tydsverloop tussen 'n verbroude set en die daaropvolgende set nog langer, as in ag geneem word dat die speler van die huidige setperk na die volgende setperk moet beweeg. Hierdie tydsverloop het volgens Thomas en Fogarty (1997) 'n beduidende effek op die sielkundige toestand van die gholfspeler, en dit is belangrik dat die speler vaardighede aanleer om die stressituasie effektief te hanteer.



Om suksesvol te wees, moet spelers weerbaar wees om kompeterende omstandighede op sielkundige, emosionele en fisiese vlak te kan hanteer. Sielkundige inoefeningstrategieë of sogenaamde “mental training programmes” blyk volgens die literatuuroorsig van waarde te wees. Volgens ‘n studie van Garza en Feltz (1998) op ‘n groep ysskaatsers is die eksperimentele groep se selfvertroue gedurende stressituasies in kompetisie deur ‘n sielkundige inoefeningsprogram verskerp. Bakker, Whiting en Van der Burg (1990); Robazza en Bortoli (1994); White en Hardy (1998) beklemtoon die belangrikheid van effektiewe sielkundige voorbereidingsprogramme om die afrigter en die sportman te ondersteun.

Die doel van die ondersoek is om die effek vas te stel van ‘n sielkundige inoefeningsprogram, gebaseer op die kognitiewe gedragshipnoterapeutiese model (Araoz, 1985), op amateurgholfspelers met ‘n voorree van minder as vyf in toernooigholf. ‘n Verdere doelstelling sal wees om vas te stel of die spelers se algemene gholfgedrag en ingesteldheid teenoor kompeterende toernooigholf deur die program beïnvloed word, al dan nie.

In die ondersoek word spesifiek op die setwerk van gholfspelers gefokus omdat dit ‘n beduidende rol in toernooigholf speel. Setwerk is ‘n aspek van die spel wat konsentrasie verg, en omdat daar nie ‘n spesifieke tegniek voorgeskryf word nie, is sielkundige voorbereiding noodsaaklik (Kirschenbaum, Owens & O’Connor, 1998).

## **TEORETIESE BEGRONDING**

Vir die doel van hierdie studie word ‘n sielkundige inoefeningsprogram gebruik, waarvan hipnose ‘n integrale deel vorm. Dit sal dus wenslik wees om kortliks die volgende konsepte, naamlik hipnose, selfhipnose en ‘n sielkundige inoefeningsprogram (“mental training programme”) teoreties te verhelder.



Sanders (aangehaal in Fromm & Kahn, 1990) definieer selfhipnose as 'n selfgeïnduseerde toestand van bewustheid wat in sekere opsigte met heterohipnose ooreenstem. Heterohipnose word beskryf as 'n geïnduseerde toestand van bewustheid soos deur terapeut bepaal en waar die terapeut tydens die hele proses teenwoordig is. By heterohipnose bly die aandag gefokus en die transdiepte fluktueer nie baie nie, terwyl by selfhipnose fluktueer die transdiepte en die aandag word versprei (Fromm, et al., 1981). Johnson en Weight (1976) het bevind dat selfhipnose meer dikwels as heterohipnose ervarings van tyd-distorsie en transverskeidenheid bied.

Fromm en Kahn (1990) definieer selfhipnose as 'n tipe hipnose waarin die subjek in die afwesigheid van 'n terapeut sy eie induksie na aanleiding van sy ondervinding inisieer. Fromm et al. (1981) onderskei tussen selfhipnose en kliniese selfhipnose. Selfhipnose is 'n selftoegepaste toestand. Kliniese selfhipnose verwys na 'n selfhipnose wat eers deur die terapeut aan die kliënt geleer is en wat daarna deur die kliënt self tuis beoefen word.

Spiegel en Spiegel (1978) ondersteun egter Cheek en LeCron (1968) se siening dat alle hipnose selfhipnose is en daar dus geen verskil tussen self- en heterohipnose is nie. Ook Erickson (aangehaal in Sanders, 1991) bevestig dat selfhipnose, kliniese selfhipnose sowel as heterohipnose dieselfde geïnduseerde toestand meebring, maar dat die induksieproses self of deur 'n terapeut hanteer kan word.

Volgens Kroger en Fezler (1976) is die grootste voordeel van die aanleer van selfhipnose dat dit die sportman vertrouwe gee om op sy eie vermoëns staat te maak wanneer hy in druksituasies kom. Crasilneck en Hall (1975) bevestig dat selfhipnose 'n persoon se sin vir selfstandigheid en selfbeheer versterk.



Kirschenbaum en Bale (1980) het 'n program ontwikkel wat die volgende fasette insluit: spierontspanning, beplanning van elke hou, beelding en positiewe selfopbouing. 'n Kognitiewe teorie is deur Maultsby (1984) ontwikkel en later deur Aroaz (1985) met hipnose geïntegreer. In Maultsby (1984) se teorie verwys hy na die belangrikheid van beelding en hoe dit Ellis (1962) se model van kognitiewe herstrukturering aanvul. Aroaz (1982) vereenselwig hom met die teorie dat denke met 'n vorm van geestelike beelding verbind word. Indien innerlike beelding en die buitewêreld nie korrespondeer nie, ervaar die individu emosionele pyn. Dit noem Aroaz (1981) negatiewe selfhipnose, en die enigste manier om dit te wysig is deur beelding, deur 'n nuwe prentjie te skep wat vir die individu nuwe waarde sal hê. Dit is volgens Barber (1966) en Edmonston (1986) belangrik dat hierdie tegnieke gebruik word om die individu doeltreffend te help. Op sportgebied waar beelding 'n uiters belangrike rol speel, moet negatiewe selfhipnose met 'n positiewe prentjie vervang word. 'n Verdere aspek wat die geldigheid van hierdie studie uitlig, is die omgewing waarin die ondersoek plaasvind. Sarason (1980) beskou 'n natuurlike omgewing as beter as 'n laboratoriumopset, aangesien dit die situasie is waar kompeterende stres ervaar word.

Samevattend was die sukses wat Kirschenbaum, Owens en O'Connor (1998) met soortgelyke studies op langspel ('n ander aspek van gholf) gehad het, 'n verdere motivering vir die studie. In die huidige ondersoek word onder andere op spesifieke beeldingstegnieke, irrasionele gedagtes en konsentrasie tydens setwerk gefokus. Volgens Singer, Murphey en Tennant (1993) is daar verskeie programme (onder andere sielkundige inoefeningsprogramme) wat gebruik kan word om die effek van die inwerking van bogenoemde veranderlikes te bepaal. Morgan en Brown (aangehaal in Singer et al 1993) is van mening dat wanneer 'n sielkundige-inoefeningsprogram as strategie gebruik word, dit met dien verstande sal wees dat die program suksesvolle sportmanne en -vroue sal help om beter te konsentreer, visualiseer en rasioneel te dink. Die kognitiewe gedrags-hipnoterapeutiese program wat hier gebruik word, is waar die terapeut vir die kliënt sekere tegnieke



aanleer, wat hy dan in verskeie situasies op die gholfbaan, maar veral op die setperke, kan toepas.

## LITERATUUROORSIG

Die belangrikheid van 'n sielkundige inoefeningsprogram word deur die volgende navorsers onderstreep. Hale en Whitehouse (1998) het gevind dat die beheer van stres deur middel van toepaslike sielkundige tegnieke moontlik is en 'n daaropvolgende positiewe effek op die sportman het. Dieselfde skrywers wys ook op Boutcher en Zinsser (aangehaal in Hale & Whitehouse, 1998) se bevinding dat die hartklop van gholfspelers wat suksesvol met hul setwerk was, stadiger was as dié wat onsuksesvol was. Blumenstein, Bar-Eli en Tenenbaum (1997) beskryf met hul navorsing dat die beheer van stres 'n invloed op die sportman se hartklop het, wat positief inwerk op sy of haar sportprestasies.

White en Hardy (1998) het 'n soortgelyke tipe navorsing met gimnaste gedoen, met beduidende resultate. Beelding word tans met hipnose geïnkorporeer, en volgens Robazza en Bortoli (1994) word laasgenoemde al hoe meer gebruik om sportmanne te help om beter te konsentreer, maar veral ook om beelding meer effektief te maak.

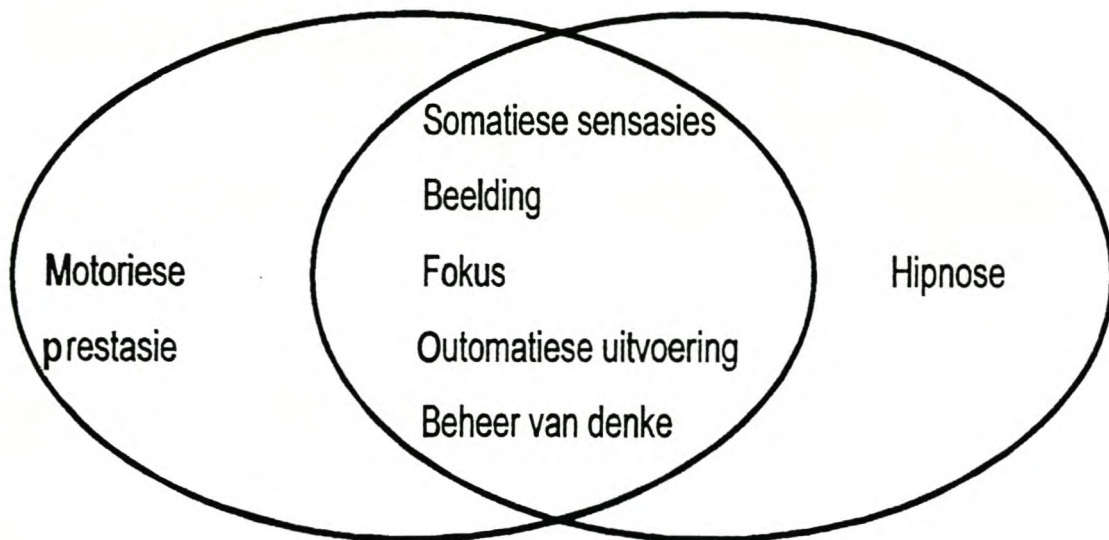
Navorsing het bewys dat sielkundige inoefening (mental practice), met behulp van beelding, in 'n verskeidenheid van situasies van waarde is. Eerstens is dit waardevol by die aanleer van 'n vaardigheid (Suinn, 1993), tweedens is dit waardevol by die skep van 'n kompeterende omgewing (Mahoney, Avenier & Avenier, 1983), en derdens as 'n motiveringstegniek (Hall, Mack, Pairo & Hausenblas, 1998). Die gebruik van beelding en die betekenisvolle effek wat dit het op prestasie, is duidelik gedokumenteer (Cox, 1994; Feltz & Landers, 1983; Richardson, 1967; Start & Richardson, 1964).

'n Groot getal navorsers het getoon dat ontspanning, geïnduseer deur hipnose, beslis 'n effek het op die atleet se prestasie en akkuraatheid (Ding 1984; Li Wei, Qi Wei, Orlick & Zitzelskerger, 1992; Orlick, 1992; Zhang 1984).

Vanuit Robazza en Bortoli (1994) se Isomorfiëse Model blyk hipnose spesifiek van waarde te wees vir:

1. Die ontwikkeling van die sielkundige vermoë van die sportman/vrou ten opsigte van motoriek,
2. Die bewuswording van liggaamlike sensasies belangrik vir prestasie; en
3. Die aanleer van selfhipnose.

Robazza en Bortoli (1994) se model is gebaseer op die feit dat motoriese prestasie verband hou met sekere tegnieke wat in hipnose gebruik word, byvoorbeeld die ontwikkeling van somatiese sensasies.



**Figuur 1** Gedeelde vaardighede gevind by motoriese prestasie sowel as hipnose



Die toepassing van hipnose in sport konsentreer volgens Cohn (1991) op veranderlikes soos bewegingsparaatheid, beelding, fokus, dissosiasie, outomatiese uitvoering en gedagtekontrole. Volgens Diamant (1991) sluit hipnose prestasieverbeteringstegnieke in soos ontspanning, konsentrasie en die vermoë om die self van die buitewêreld af te sluit. Clarcke en Jackson (aangehaal in Taylor, Horevitz & Balague, 1993) wys egter daarop dat ten spyte van die geweldige toename in die gebruik van hipnose in sport, daar nog baie navorsing gedoen moet word oor die spesifieke areas waar dit die effektiwste in die sportwêreld aangewend kan word.

Daarom is Taylor et al. (1993) dit eens dat daar met versigtigheid omgegaan moet word wanneer die resultate van so 'n studie bespreek word. Dit is egter ook eweneens belangrik om nie hierdie soort studies te vermy nie, maar om daarmee voort te gaan, sodat belangrike ontdekkings en resultate betreffende hipnose en die rol daarvan in kompeterende sport verkry kan word. Harris (1973) beskryf hierdie ontdekkings as 'n belangrike deel van prestasie- en sportontwikkeling.

Anshel (1994) beskou die sielkundige aspek as deurslaggewend vir sukses in kompeterende golf op 'n top vlak. Laasgenoemde stelling word deur Brown (1994), sowel as Hall en Grant (1978) ondersteun.

Hale en Whitehouse (1998) het reeds 'n studie oor beelding en kompeterende spelers in sport oor die algemeen gedoen. In hierdie studie word daar egter gefokus op die kompeterende spelers van golfspelers in toernooigolf, en in die besonder met verwysing na hul netwerk.

Vanuit die literatuuroorsig blyk dit duidelik dat 'n ondersoek na die effek van 'n sielkundige inoefeningsprogram op top golfspelers se netwerk en golfgedrag oor die algemeen baie sinvol kan wees, en omdat navorsing in die verband skaars is,



word hierdie ondersoek gedoen om vas te stel watter effek die sielkundige inoefeningsprogram op die setwerk van die gholfspelers het.

Vanuit die literatuur word die kognitiewe gedragshipnoterapeutiese benadering navorsingsgewys gesteun. Navorsing ondersteun die kombinerings van hipnotiese en kognitiewe gedragstegnieke, asook die versterkte effek wat dit op terapeutiese uitkomstes het (Chaves & Dworkin, 1997; Kirsch, Montgomery & Superstein, 1995; Tan & Leucht, 1997). In 'n meta-analise uitgevoer deur Kirsch et al. (1995) is die navorsingsvraag, naamlik of hipnose kognitiewe gedragsterapeutiese tegnieke versterk, positief beantwoord, want van die kliënte wat kognitiewe gedragshipnoterapie ontvang het, het beduidende verbetering getoon teenoor die kliënte wat net kognitiewe gedragsterapie ontvang het. In Bylaag C volg 'n meer spesifieke en volledige uiteensetting van hoe die model toegepas is.

Samevattend kan genoem word dat die navorsingsvraag, naamlik wat die effek van 'n sielkundige inoefeningsprogram op die setwerk van gholfspelers met 'n voorgee van minder as vyf sal hê, in hierdie ondersoek aangespreek sal word. Die kognitiewe gedragshipnoterapeutiese program wat gevolg word, betrek al die veranderlikes van Robazza en Bortoli (1994) se model, maar voeg 'n verdere komponent by, naamlik die kognitiewe aspek. Om laasgenoemde rede is daar besluit om die model van Aroaz (1985) te gebruik. Spelers is tegnieke aangeleer om selfhipnose toe te pas in stressituasies. Die kriteria waaraan die deelnemers moes voldoen, word in metodes van die ondersoek bespreek.

## **METODES VAN ONDERSOEK**

Die groot vraag is of so 'n ondersoek haalbaar is in die natuurlike toestand waarin die metings plaasvind, met al die moontlike omstandighede wat daarmee gepaard

gaan. Kirschenbaum en Bale (1980) het 'n soortgelyke ondersoek in natuurlike omstandighede gedoen, maar hulle het met groot sukses op 'n ander faset van die spel, naamlik die langspel, gefokus en die program "PAR" gholf genoem, terwyl in hierdie ondersoek op die kortspel, naamlik setwerk, gefokus word. Die gholfellings in hierdie ondersoek word deur 'n onafhanklike merker gemeet, sodat doelbewuste manipulasie van die tellings nie kan plaasvind nie (Stam & Sparo, 1980). Die ondersoek bestaan uit kwantitatiewe, sowel as kwalitatiewe komponente.

## **Kwantitatiewe prosedure**

### **Deelnemers**

Die deelnemers was twintig gholfspelers wat almal binne die top vyftig spelers op die Westelike Provinsie se merietelys is. Om te kwalifiseer vir die merietelys moet die spelers aan 'n minimum getal amateurtoernooie in die Westelike Provinsie deelneem op grond waarvan hulle rangorde op die merietelys bepaal word. Al twintig deelnemers is manlike gholfspelers en het vrywillig vir die ondersoek aangemeld.

Die deelnemers is op 'n ewekansige wyse in 'n eksperimentele groep ( $n = 10$ ) en 'n kontrolegroep ( $n = 10$ ) ingedeel.

Die gemiddelde ouderdom van die eksperimentele groep was 27,2 jaar met 'n standaard afwyking van 9,2832. Die ouderdom van die jongste deelnemer was 16 en die oudste 41 jaar. Die gemiddelde ouderdom van die kontrolegroep was 26,5 jaar met 'n standaardafwyking van 6,77. Die jongste deelnemer was 18 en die oudste 36 jaar.



Die volgende kriteria het tydens die selektering van die deelnemers gegeld:

- (a) Gholfspelers met 'n voorgee van 5 of minder, aangesien dit die vereiste is van die Westelike Provinsie gholfunie vir spelers om in amateurtoernooie in die Westelike Provinsie deel te neem;
- (b) Deelnemers moes reeds langer as 5 jaar gholf speel, omdat die navorser slegs deelnemers met 'n inge oefende gholftegniek wou insluit;
- (c) Deelnemers moes onder die ouderdom van 45 jaar oud wees aangesien spelers bo 45 jaar in 'n ander kategorie geklassifiseer word;
- (d) Deelnemers moes die minimum toernooie (soos deur die Westelike Provinsie gholfunie bepaal) speel om vir die Westelike Provinsie merietelys te kwalifiseer; en
- (e) Deelnemers moes nog nie voorheen aan 'n soortgelyke program deelgeneem het nie.

## **Meetinstrumente**

Die data is as volg ingesamel.

Telkaarte wat die aantal sette van elke deelnemer in elke rondte deur 'n onafhanklike merker aandui, is gebruik om die nodige data in te samel. Dit is dus 'n onafhanklike persoon wat nie deur die deelnemer gekies is nie, en wat die telkaart van elke deelnemer kontroleer terwyl hy gespeel het. Hierdie data van die deelnemers is na elke rondte gekontroleer en na die kontrolelys en eksperimentele lys oorgedra (sien Bylaag A en B). Die gemiddeldes is dan statisties vergelyk.

## **Prosedure**

Die aard van hierdie ondersoek is om die navorsing in die werklike situasie te doen, en spesifiek daar waar die subjekte kompeterende angs ervaar.

Met die ondersoek het die navorsers beoog om die effek van die onafhanklike veranderlike (sielkundige inoefeningsprogram) op die afhanklike veranderlike (setwerk) te ondersoek. Dit is gedoen deur 'n eksperimentele groep en 'n kontrolegroep te gebruik; eersgenoemde is aan die onafhanklike veranderlike blootgestel, terwyl die kontrolegroep nie daaraan blootgestel is nie (Kazdin, 1980). Voor- en nametingsontwerp is gebruik waar beide die eksperimentele groep en die kontrolegroep in die voormeting getoets is ten opsigte van die afhanklike veranderlike (setwerk tydens toernooigholf).

Tussen die voor- en nametings het die eksperimentele groep 'n sielkundige inoefeningsprogram deurloop, waarna beide groepe se getal sette aangeteken is; hierdie metings het elke keer tydens normale kompetisie plaasgevind.

Die eksperimentele groep sowel as die kontrolegroep is toevallig toegewys en het vrywillig aan die ondersoek deelgeneem. Volgens Huysamen (1976) verseker hierdie ontwerp dat steuringsveranderlikes wat met die eienskappe van die proefpersoon te doen het, tot 'n groot mate beheer word.

Daar was ook glad nie tussen die voor- en nameting met die deelnemers tydens die toernooigholf ingemeng nie. Die enigste intervensie is die program wat op die eksperimentele groep toegepas is.



Die belangrike oorwegings wat 'n rol gespeel het, was eerstens die toestemming van die spelers self, tweedens dié van die Westelike Provinsie gholfunie om hierdie spesifieke toernooie vir die ondersoek te gebruik en derdens om die ondersoek in 'n natuurlike omgewing te doen, omdat dit juis daar is waar kompeterende angers ervaar word. 'n Belangrike deel van die navorsingsontwerp was dat al die spelers wat aan die program deelgeneem het, op dieselfde dag aan dieselfde omstandighede blootgestel is.

Die voor- sowel as die natoetsing het op dieselfde drie bane plaasgevind. Die eksperimentele sowel as die kontrolegroep het vyf rondtes op dieselfde drie bane en op dieselfde dae gespeel: twee rondtes op baan 1, een rondte op baan 2 en twee rondtes op baan 3. Al vyf die rondtes vorm deel van die amateurtoernooi-reeks in die Westelike Provinsie.

Daarna is die eksperimentele groep aan die intervensieprogram blootgestel. Volgens Robazza en Bortoli (1994) en Araoz (1985) se modelle word die subjekte geleer om selfhipnose tydens oefening sowel as tydens kompetisie toe te pas. Die sielkundige inoefeningsprogram word meer breedvoerig in Bylae C bespreek.

Na die voltooiing van die intervensie deur die eksperimentele groep het die nameting plaasgevind, waar beide die eksperimentele sowel as die kontrolegroep weer in toernooie, soos gereël deur die Westelike Provinsie gholfunie, op dieselfde dae en op dieselfde bane gespeel het: twee rondtes op baan 1, een rondte op baan 2 en twee rondtes op baan 3.

In die nameting is beide groepe weer getoets ten opsigte van die afhanklike veranderlike (setwerk tydens toernooigholf). Die verskille tussen die voor- en nametings van die eksperimentele groep sowel as die kontrolegroep is statisties met mekaar vergelyk ten einde die effek van die onafhanklike veranderlike op die afhanklike veranderlike te bepaal.

## **Statistiese metode**

Twee nie-parametriese metodes, naamlik die Wilcoxon Signed Ranks Toets en die Mann-Whitney Toets is gebruik om die statistiese ontledings te doen.

### **Wilcoxon Signed Ranks Toets**

Die statistiese metode is gebruik om die verskille binne die eksperimentele en kontrolegroep te bepaal. Tydens hierdie metode is Z-tellings en P-tellings van die eksperimentele groep verkry deur die gemiddelde tellings wat die groep vóór die hipnoseprogram behaal het, te vergelyk met die gemiddelde tellings wat die groep ná die sielkundige inoefeningsprogram behaal het.

Dieselfde prosedure is gevolg deur die voormeting van die kontrolegroep se gemiddeldes te vergelyk met die nameting van dieselfde groep, sonder dat hulle die sielkundige inoefeningsprogram deurloop het.

Tydens hierdie metode is die eksperimentele groep en die kontrolegroep dus nie met mekaar vergelyk nie, maar elke groep is afsonderlik en met homself vergelyk.

### **Mann-Whitney Toets**

Die tweede nie-parametriese metode is gebruik om die eksperimentele groep en kontrolegroep se voor- en nametings met mekaar te vergelyk.

## **Kwalitatiewe prosedure**

In hierdie ondersoek is daar van die fenomenologiese metode gebruik gemaak om



die data, verkry vanuit die ongestruktureerde onderhoude met die deelnemers, te ontleed. Die essensie van die gebruik van die fenomenologiese metode in die sielkunde is om 'n duidelike beskrywing te gee van die deelnemer se ervarings of belewenisse van 'n bepaalde verskynsel (Giorgi, 1976). In hierdie ondersoek was dit die deelnemers se belewenisse van hul setwerk, asook hul ervarings van die gebruik van die sielkundige inoefeningsprogram wat nagevors is.

Kriteria waaraan deelnemers moes voldoen, was om

- a) ervarings te gehad het van setwerk;
- b) verbaal hul gevoelens, gedagtes en persepsies te kommunikeer;
- c) dieselfde taal as die navorser magtig te wees; en
- d) 'n gewilligheid om oop en spontaan met die navorser te verkeer (Kruger, 1988).

In hierdie ondersoek het al 10 die deelnemers, wat aan die sielkundige inoefeningsprogram deelgeneem het, aan die bogenoemde vereistes voldoen.

Daar is ook kwalitatiewe onderhoude vóór en ná die eksperimentele intervensie gevoer. Die doel was om die sielkundige ervarings en belewenisse van die gholfspelers onder gewone toestande vas te stel. Die ongestruktureerde onderhoude, wat voor en na die program toegepas is, is op oudioband vasgelê en getranskribeer. ('n Voorbeeld van 'n voor- en na-protokol van 'n deelnemer is in Bylaag D vervat).

Derdens is die onderhoude fenomenologies ontleed deur die volgende stappe te volg:

- Alle getranskribeerde protokolle is as geheel 'n verskeie aantal kere deur-gelees om 'n geheelbeeld te verkry en sekere temas te identifiseer.
- Daarna is die protokolle opgebreek in natuurlike betekeniseenhede, en word in Bylaag E beskryf.



- Bogenoemde betekeniseenhede is saamgevoeg onder bepaalde temas soos dit uit die ondersoek na vore gekom het. Die geïdentifiseerde temas word in Bylaag F beskryf.

## **RESULTATE**

### **KWANTITATIEF**

Die doel is om vas te stel of daar 'n beduidende verskil in die resultate is na die eksperimentele groep aan 'n sielkundige inoefeningsprogram blootgestel was.

Die resultate van die statistiese verwerkings van die ondersoek word in hierdie afdeling weergegee. Eerstens word die beskrywende statistieke met betrekking tot die twee groepe (eksperimentele en kontrolegroep) gegee (Tabel 1), en daarna die resultate van die nie-parametriese metodes verskaf om die vergelyking tussen die eksperimentele groep en kontrolegroep weer te gee.

Die resultate van die Wilcoxon Signed Ranks metode, waar die eksperimentele groep sowel as die kontrolegroep met hulself vergelyk word, word deur middel van die Z- en P-tellings weergegee (Tabel 2).

Die Mann-Whitney metode aan die anderkant is gebruik om die eksperimentele groep en die kontrolegroep se voor- en na-toetsresultate deur middel van P-tellings met mekaar te vergelyk (Tabel 3).

Ten einde 'n oorsig te vorm van die gemiddelde aantal sette van die eksperimentele en kontrolegroep se voor- en na-toetse, is beskrywende statistiek van die gemiddelde tellings bereken.

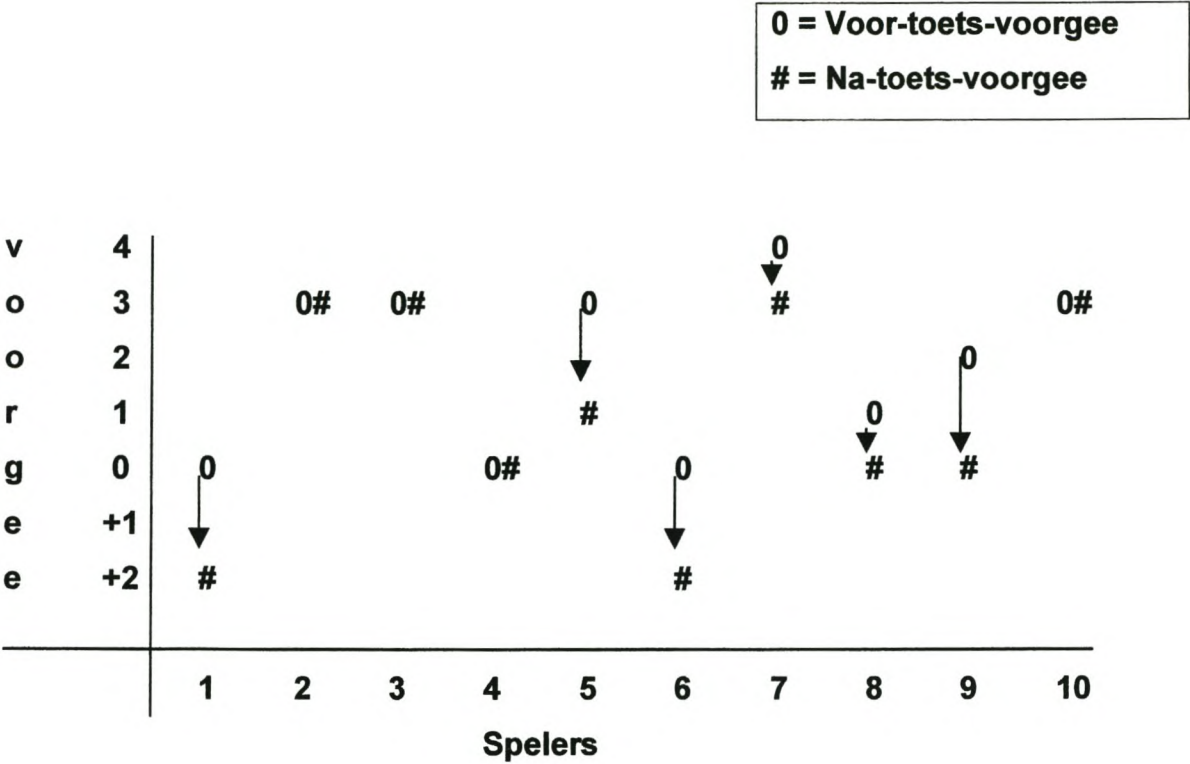
**Tabel 1**

**Gemiddelde aantal Gholfslette by die Eerste en Tweede Toetsgeleentheid van die Eksperimentele en Kontrolegroepe (N = 20)**

	<b>N</b>	<b><math>\bar{X}</math></b>	<b>SA</b>	<b>Min.</b>	<b>Maks.</b>
Eksp. Groep (voor)	10	31,14	1,2651	28,80	33,00
Kontrolegroep (voor)	10	31,66	1,0024	29,80	33,20
Eksp. Groep (na)	10	30,40	,9798	29,00	32,00
Kontrolegroep (na)	10	31,58	1,2595	30,20	33,80

In Figuur 2 word die voorgee van die eksperimentele groep vóór en ná die program aangedui. In die ondersoek is gholfspelers met 'n voorgee van minder as vyf gebruik. Die voorgee van die kontrolegroep het in dié tyd nie 'n beduidende verandering getoon nie.





**Figuur 2** Voor-toets-voorgee en na-toets-voorgee van die eksperimentele groep.

Nota: Ter verdere verduideliking is dit belangrik in gholf om te verstaan dat hoe laer 'n speler se voorgee is, hoe beter is hy, en moeiliker is dit om nog laer te gaan. Wanneer 'n speler se voorgee dus 0 is, is dit geweldig moeilik om na 'n +1 voorgee (+1 wys dat dit nog beter as 0 is) te verbeter. Die verbetering van die voorgee van die eksperimentele groep, en veral op dié vlak, is dus baie interessant.

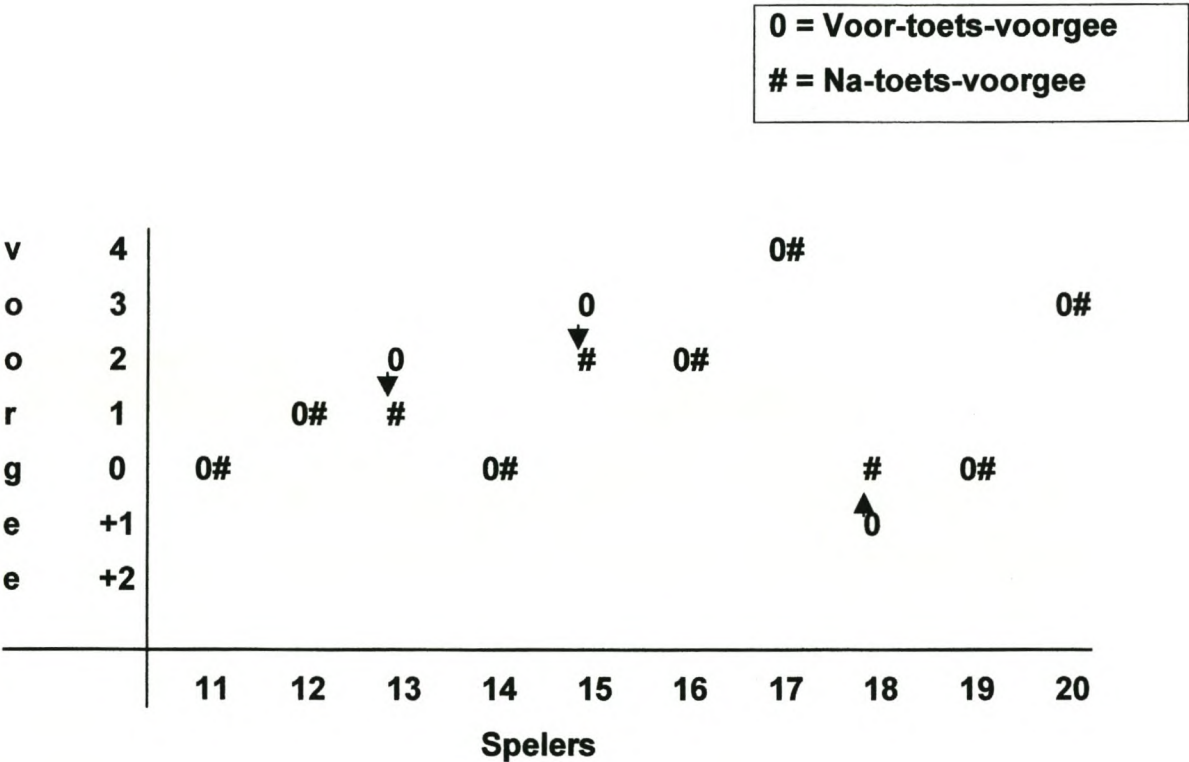
Verbetering van voorgee van eksperimentele groep na die sielkundige inoefeningsprogram lyk soos volg:

Deelnemers 2, 3, 4 en 10 van die eksperimentele groep se voorgee het dieselfde gebly.

Deelnemers 7 en 8 se voorgee het met 1 hou verbeter.

Deelnemers 1, 5, 6 en 9 se voorgee het met 2 houe verbeter.

In Figuur 3 word die voorgee van die kontrolegroep vóór en ná die program aangedui. In die ondersoek is gholfspelers met 'n voorgee van minder as vyf gebruik.



**Figuur 3** Voor-toets-voorgee en na-toets-voorgee van die kontrolegroep

Verbetering van voorgee van die kontrolegroep na die sielkundige inoefeningsprogram lyk soos volg:



Deelnemers 11,12,14,16,17,19 en 20 se voorgee het dieselfde gebly.

Deelnemers 13 en 15 se voorgee het met een hou verbeter.

Deelnemer 18 se voorgee het met een hou verswak.

Vervolgens word die resultate van die Wilcoxon Signed Ranks metode ten opsigte van die eksperimentele groep en kontrolegroep as P-waardes weergegee.

**Tabel 2**

**'n Vergelyking van die Gemiddelde Aantal Gholfsette van die Eksperimentele Groep se Voor- en Na-Toets asook die Kontrolegroep se Voor- en Na-Toets**

	<b>Z-Waarde</b>	<b>P-Waarde</b>
<b>Eksperimentele Groep</b>	<b>-1,599</b>	<b>0,110</b>
<b>Kontrolegroep</b>	<b>-0,474</b>	<b>0,635</b>

**p < 0,05 \***

**p < 0,01 \*\***

Tabel 2 toon die verskil tussen die eksperimentele groep se voor-toets ( $\bar{x} = 31,14$ ; Tabel 1) en die na-toets ( $\bar{x} = 30,40$ ; Tabel 1) en dui op geen beduidende verskil nie ( $p = 0,110$ ).

Tabel 2 toon ook die verskil tussen die kontrolegroep se voor-toets ( $\bar{x} = 31,66$ ; Tabel 1) en die na-toets ( $\bar{x} = 31,58$ ; Tabel 1) en dui op geen beduidende verskil nie ( $p = 0,635$ ).

Wat die Mann-Whitney toets betref, verwys Tabel 3 na die vergelyking van die voor-toets en die na-toets tussen die eksperimentele groep en kontrolegroep se gemiddelde sette.

**Tabel 3**

**'n Vergelyking van die Voor- en Na-Toetstellings tussen die Eksperimentele Groep en die Kontrolegroep se Gemiddelde Aantal Sette**

	<b>Mann-Whitney</b>	<b>Wilcoxon</b>	<b>P-Waardes</b>
<b>Voor-toets eksp.- en kontrole</b>	<b>38,00</b>	<b>93,00</b>	<b>0,363</b>
<b>Na-toets eksp.- en kontrole</b>	<b>23,00</b>	<b>78,00</b>	<b>0,04 *</b>

**p < 0,05 \***

**p < 0,01 \*\***

Die na-toets se vergelyking in Tabel 3 tussen die eksperimentele groep en kontrolegroep dui 'n beduidende verskil tussen die groepe aan ( $p = 0,04$ ). Hierdie verskil kan volgens Oppenheim (1992) aan verskeie faktore, waarvan die sielkundige inoefeningsprogram een is, toegeskryf word.

## **KWALITATIEF**

Wat die kwalitatiewe resultate betref, is die volgende temas vanuit al die protokolle



afgelei, nadat die protokolle in natuurlike betekeniseenhede opgebreek is (sien Bylae E en F).

Voor die intervensie het die volgende temas na vore gekom, naamlik: prestasie-angs, negatiewe denke en druksituasies. Na die intervensie het die volgende temas na vore gekom, naamlik: ontspanning, positiewe denke en positiewe ingesteldheid (sien Bylaag F).

Die beduidende kwantitatiewe verbeterings tussen die eksperimentele groep en kontrolegroep word ook bevestig in die kwalitatiewe onderhoude dat daar wel 'n positiewe verandering by die spelers plaasgevind het.

## BESPREKING

Betekenisvolle bevindings is kwantitatief sowel as kwalitatief bevind.

Kwantitatief het die eksperimentele groep beduidend verbeter ten opsigte van hul gemiddelde setwerk in vergelyking met die kontrolegroep ( $p = 0.04$ ; tabel 3). Aangesien die twee navorsingsgroepe toevallig toegedeel is en hulle dieselfde speeltoestande gehad het, wil dit voorkom asof die kognitiewe gedragshipnoterapeutiese program 'n beduidende impak op hul setwerk gehad het.

'n Verdere gegewe wat bogenoemde bevinding ondersteun, is dat deelnemers 1, 6 en 8 in die afgelope twaalf maande, nadat die intervensie-program afgehandel was, noemenswaardige vordering gemaak het. Deelnemer 1 het van die 35ste posisie op die Suid-Afrikaanse amateurranglys opgeskuif na die 5de posisie. Deelnemers 6 en 8 het albei junior nasionale kleure verwerf. As gekyk word na Figuur 2 (p.17) is dit interessant om waar te neem dat deelnemers 1 en 6 se voorgee na die toepassing van die kognitiewe gedragshipnoterapeutiese program

met twee houe verbeter het en deelnemer 8 met een hou. In vergelyking met die kontrolegroep ( Figuur 3, p.18) was daar geen noemenswaardige verbetering nie. Alhoewel nie 'n wetenskaplik betekenisvolle bevinding binne die konteks van kwantitatiewe navorsing nie, is dit beslis positiewe uitkomst om te rapporteer.

Bogenoemde bevindings dat sielkundige inoefeningsprogramme, soos die kognitiewe gedragshipnoterapeutiese program, die konsentrasievermoë, positiewe denke, assertiwiteit, verhoogde streservaring, prestasie-angs, prestasieverbetering en motivering van die sportman versterk, word deur die literatuur ondersteun (Garver,1977; Jackson, Gass & Camp, 1979; Maas,1966; Naruse,1965; Naruse,1975; Sage,1971; Saxon,1981; Tolhurst,1978; Unestahl,1975).

Daar moet egter genoem word dat die eksperimentele groep nie statisties beduidend verbeter het ten opsigte van hul setwerk nie (vergelyk tabel 1, p.16), maar op gesigswaarde, as gekyk word na figuur 2, 'n verbetering toon ten opsigte van hul voorgee. In dié verband toon deelnemers 1, 5, 6, 7, 8 en 9 'n duidelike verbetering. Dieselfde verbetering is nie by die kontrolegroep gevind nie (vergelyk figuur 3). Die afleiding kan gemaak word dat die sielkundige inoefeningsprogram nie net die eksperimentele groep se setwerk positief beïnvloed het nie, maar ook hul algehele spel, want 'n voorgee-telling betrek alle aspekte van gholf. Hierdie bevinding sluit aan by die fenomenologies-kwalitatiewe bevindings van die ondersoek.

Kwalitatief is bevind dat die eksperimentele groep voor die intervensie prestasie-angs, negatiewe denke en stres ervaar het. Na die intervensie het temas soos ontspanning, positiewe denke en 'n algemene positiewe ingesteldheid teenoor die spel na vore gekom. Die afleiding word dus gemaak dat die kognitiewe gedragshipnoterapeutiese program 'n wyer invloed op die proefpersone uitgeoefen



het, ten spyte van die feit dat in die ondersoek op die setwerk van die proefpersone gefokus is. Hierdie bevinding word vanuit die literatuur ondersteun (Blumenstein, Bar-Eli & Tenenbaum, 1997; White & Hardy, 1998).

Alhoewel positiewe bevindings in die ondersoek na vore gekom het, is die volgende kritiek van toepassing:

Eerstens is die steekproef klein en verminder dit die kanse om statisties 'n beduidende verskil te kry (Burrows & Dennerstein, 1980). 'n Veranderde navorsingsontwerp, soos 'n meervoudige basislyn-ontwerp van die gedragswetenskappe, kan van groter nut wees (Martin & Pear, 1992).

Tweedens kon die ondersoek meer gebaat het met die afneem van gestandaardiseerde selfkonsep- en prestasie-angsvraelyste. Afleidings gemaak in die ondersoek kon in dié verband meer substansiële steun gekry het.

Derdens behoort opvolgondersoeke ingestel te word om die langtermyn effek van die aangeleerde tegnieke vas te stel.

Die wetenskaplike relevansie van die studie is dat dit die nut van sielkundige inoefeningsprogramme onderstreep en in dié sin 'n bydrae tot sportsielkunde lewer. Alhoewel dit 'n studie van beperkte omvang was, is dit 'n beginpunt van navorsing van die aard in Suid-Afrika.

## VERWYSINGSLYS

Aroaz, D.L. (1981). Negative selfhypnosis. Journal of Contemporary Psychotherapy,12(1), 45-52.

Aroaz, D.L. (1982). Hypnosis and sex therapy. New York: Brunner-Mazel, Publishers.

Araoz, D.L. (1985). The new hypnosis. New York: Brunner-Mazel, Publishers.

Anshel, M.H. (1994). Sport Psychology : From theory to practice. Arizona, Gorsuch Scarisbrick Publishers.

Bakker, F.C., Whiting, H.T.A., & Van der Burg, H. (1990). Sport psychology, concepts and applications. New York: John Wiley & Sons.

Barber, T. X. (1966). The effects of hypnosis and suggestions on strength and endurance: A critical review of research studies. British Journal of Social and Clinical Psychology 5, 42-50.

Brown, R. (1994). The golfing mind. New York: Lyons & Burford Publishers.

Blumenstein, B., Bar-Eli, M., & Tenenbaum, G. (1997). A five-step approach to mental training incorporating biofeedback. The Sport Psychologist,11, 440-453.

Burrows, G.D., & Dennerstein, L. (1980). Handbook of hypnosis and psychosomatic medicine. New York: Elsevier/North Holland.



Chaves, J.F., & Dworkin, S.F. (1997). Hypnotic control of pain: Historical perspectives and future prospects. The International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis, XLV (4), 356-376.

Cheek, D.B., & LeCron, L.M. (1968). Clinical hypnotherapy. New York: Grune & Stratton.

Cohn, P.J. (1991). An exploratory study on peak performance in golf. The Sport Psychologist, 5, 1-14.

Cox, R.H. (1994). Sport psychology: Concepts and applications. Dubuque : Brown and Benchmark.

Crasilneck, H.B., & Hall, J.A. (1975). Clinical hypnosis: Principles and applications. New York: Grune & Stratton.

Diamant, L. (1991). Mind-Body Maturity. New York: Hemisphere Publishing Corporation.

Ding, X. (1984). Program and effects of relaxation practice and imagery rehearsal. In College of papers in China sport psychology conferences and translation of sport psychology papers abroad (pp. 237-239). Beijing : China Sports Science Society and China Sport Psychology Society.

Edmonston, W.E. (1986). The induction of hypnosis. New York: John Wiley & Sons.

Ellis, A. (1962). Reason and emotion in psychotherapy. New York: Lyle Stuart.

Feltz, D.L., & Landers, D.M. (1983). The effects of mental practise on motor skill learning and performance : A meta-analysis. Journal of Sport Psychology, 5, 25-57.

Fromm, E., & Kahn, S. (1990). Selfhypnosis: The Chicaco paradigm. New York: Guilford Press.

Fromm, E., Brown, D.P., Hurt, S.W., Oberlander, J.Z., Boxer, A.M., & Pfeifer, G. (1981). The phenomena and characteristics of selfhypnosis. International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis, 29: 189-254.

Garver, R.B. (1977). The enhancement of human performance with hypnosis through neuromotor facilitation and arousal level. American Journal of Clinical Hypnosis, 19, 177-181.

Garza, D.L. & Feltz, D.L. (1998). Effects of selected mental practice on performance, self-efficacy and confidence of figure skaters. The Sport Psychologist, 12, 1-15.

Giorgi, A. (1976). Phenomenology and the foundations of psychology. In J.K. Cole and W.J. Arnold (Eds), Nebraska Symposium on Motivation 1975: Conceptual Foundations of Psychology. Nebraska: Nebraska University Press.

Gellhorne, E. (1960). The psychology of the supraspinal mechanisms. In W.R. Johnson (Ed.), Science and medicine of exercise and sports (pp. 78-92). NY: Harper.

Hale, B.D., & Whitehouse, A. (1998). The effects of Imagery-manipulated appraisal on intensity and direction of competitive anxiety. The Sport Psychologist, 12, 40-51.



Hall, C.R., Mack, D.E., Pairo,A., & Hausenblas, H.A. (1998). Imagery used by athletes: Development of the Sport Imagery Questionnaire. International Journal of Sport Psychology, 29, 73-89.

Hall, T., & Grant, G. (1978). Superpsych: The power of hypnosis. London: Sphere Books.

Harris, D.V. (1973). Involvement in Sport. Philadelphia : Lea & Febiger.

Huysamen, G.K. (1976). Inferensiële statistiek en navorsingsontwerp. Pretoria: Academica.

Jackson, J.A., Gass, G.C., & Camp, E.M. (1979). The relationship between posthypnotic suggestion and endurance in physically trained subjects. The International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis, 27, 278-293.

Johnson, L.S., & Weight, D.G. (1976). Short report self-hipnosis versus heterohypnosis: Experiential and Behavioral comparisons. Journal of Abnormal Psychology, 85 (5), 523-526.

Kazdin, A.E. (1980). Research design in clinical psychology. New York: Harper & Row.

Kirsch, I., Montgomery,G., & Superstein, G. (1995). Hypnosis as an adjunct to cognitive-behaviour psychotherapy : A meta-analysis. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 63 (2), 214-220.

Kirschenbaum, D.S., Owens D.D., & O'Connor, E.A. (1998). Smart golf : Preliminary evaluation of a simple, yet comprehensive, approach to improving and scoring the mental game. The Sport Psychologist, 12, 271-282.

Kirschenbaum, D.S., & Bale, R.M.(1980). Cognitive-behavioral skills in golf: Brainpower golf. Psychology in Sport. 334-343.

Kroger, W.S., & Fezler, W.D. (1976). Hypnosis and behavior modification: Imagery conditioning. Philadelphia: J.P. Lippincott.

Kruger, D. (1988). An introduction to phenomenological psychology. Cape Town : Juta & Co, LTD.

Li- Wei, Z., Qi-Wei, M., Orlick, T., & Zitzelskerger, L. (1992). The effect of mental – imagery training on performance enhancement. The Sport Psychologist, 6(3), 230-242.

.Maas, F. (1966). Die effek van na-hipnotiese suggesties op 'n enkele motoriese behendigheid by 'n groep 15- en 16-jarige seuns. Ongepubliseerde meesterstesis, Universiteit van die Oranje-Vrystaat.

Mahoney, M.J., Avenier,J., & Avenier, M.(1983). Psychological aspects of competitive athletic performance. In Unisthal, L.E. (red). The mental aspects of gymnastics (pp. 54-66). Oslo: Mater.

Martin, G., & Pear, J. (1992). Behaviour modification: What it is and how to do it. New Jersey: Prentice Hall.

Maultsby, M.C. (1984). Rational behavior therapy. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall, Inc.

Naruse, G. (1965). The hypnotic treatment of stage fright in champion athletes. International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis, 13, 63-70.



Naruse, G. (1975). On the application of hypnosis to sport. Hypnosis in the seventies (pp. 171-175). Orebro: Welins Tryckeri Efter.

Oppenheim, A.N. (1992). Questionnaire design, interviewing and attitude measurement. London: Printer Publishers.

Orlick, T. (1992). Freeing athletes from stress: Focusing and stress control activities for athletes. Willits : ITA.

Owen, D., & Kirschenbaum, D.S.(1998). Smart golf : How to simplify and score your mental game. San Francisco: Jossey-Bass.

Pressman, M.D. (1980). Psychological techniques for the advancement of sport potential. Psychology in sports. 11-23.

Richardson, A. (1967). Mental practise : Review and discussion (Part1). Research Quarterly, 38, 95-107.

Robazza, C. & Bortoli, L.(1994). Hypnosis in sport : an isomorphic model. The Sport Psychologist, 8, 963-973.

Rotella, R. (1990). Golf is not a game of perfect. New York : Simon & Schuster.

Sarason, I.G. (1980). Test anxiety: Theory, research and application. New Jersey: New Jersey Press.

Sage, G.H. (1971). Introduction to motor behaviour: A neurological approach. New York: Addison-Wesley.

Sanders, S. (1991). Clinical self-hypnosis. Cincinnati: Behaviour Science Centre Publications.

Saxon, L. (1981). Hypnotic projection in Sport. Australian family physician, 10, 185-187.

Singer, R.N., Murphey, M., & Tennant, L.K. (1993). Handbook of Research on Sport Psychology. New York, MacMillan Publishing Company.

Spiegel, H., & Spiegel, D. (1978). Trance and treatment: Clinical uses of Hypnosis. New York: Basic Books.

Start, K.B., & Richardson, A. (1964). Imagery and mental practise. British Journal of Educational Psychology, 34, pp. 280-284.

Suinn, R.M. (1993). Imagery. In R.N. Singer, M. Murphey and L.K. Tennant (Eds). Handbook of research and sport psychology. (pp. 492-510). New York: MacMillan.

Stam, H.J., & Sparo, N.P. (1980). Experimental designs, expectancy effects and hypnotic analgesia. Journal of Abnormal Psychology, 89, 751-762.

Tan, S.Y., & Leucht, C.A. (1997). Cognitive behaviour therapy for clinical control : A 15 year update and its relationship to hypnosis. The International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis, XLV (4), 396-416.

Taylor, J., Horevitz, R., & Balague, G. (1993). The use of Hypnosis in applied sport psychology. The Sport Psychologist, 7, 58-78.



Thomas, P.R., & Fogarty, G.J.(1997). Psychological skills training in golf : The role of individual differences in cognitive preferences. The Sport Psychologist,11, 86-106.

Tolhurst, D. (1978). The mental side: Can hypnosis help your game? Golf magazine, 12, 46-47.

Unestahl, L. (1975). Hypnosis in the seventies. Orebro: Welins Tryckeri Efter.

White, A., & Hardy, L.(1998). An in-depth analysis of the uses of imagery by high-level Slalom canoeists and Artistic gymnasts. The Sport Psychologist,12, 387-403.

Zhang, B. (1984). Forming motor skill through imagery : A method of mental training. In College of papers in China Sport psychology conferences and translation of Sport psychology papers published abroad (pp. 115-119) Beijing : China Sport Science Society and China Sport Psychology Society.

**BYLAAG A**  
**GROEP**

NAAM: \_\_\_\_\_

<u>Rondte</u>	<u>Dat</u>	<u>Baan</u>	<u>Voorgee</u>	<u>Aantal Sette</u>
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				

Totaal Sette:  
Gemid Sette:

**PROGRAM**

<u>Rondte</u>	<u>Dat</u>	<u>Baan</u>	<u>Voorgee</u>	<u>Aantal Sette</u>
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				

Totaal Sette:  
Gemid Sette:

Resultaat:   Gemiddel voor program:  
                  Gemiddel na program   :



BYLAAG B

DEELNEMER 1

RONDTE

PUTJIE	1	2	3	4	5
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
TOTAAL					

\_\_\_\_\_  
SPELER

\_\_\_\_\_  
MERKER

\_\_\_\_\_  
TOESIGHOUER

## **BYLAAG C**

### **Sielkundige inoefeningsprogram**

Die kognitiewe gedragshipnoterapeutiese benadering gebruik as 'n sielkundige-inoefeningsprogram.

Die program is oor 'n tydperk van ses weke (een sessie per week) toegepas en bestaan uit die volgende stappe:

#### Die voorbereiding van die proefpersoon (een sessie)

Gedurende die sessie word ten doel gestel om rapport met die proefpersoon te bewerkstellig, assessering van sy probleme rondom setwerk, byvoorbeeld irrasionele kennisies en emosies, sy hipnotiese suggereerbaarheidsvlak vas te stel, miskonsepsies oor hipnose uit die weg te ruim en visualiseringsv vermoë vas te stel.

#### Gebruikmaking van hipnose vir die aanleer van selfhipnose (een sessie)

Ontspanning word gebruik as induksie en vir verdieping van die trans word 'n toneel, binne die raamwerk van die proefpersoon se ervaringsveld, gebruik. Daarna word die proefpersoon selfhipnose aangeleer en ingeoefen.

#### Die uitskakeling van irrasionele kennisies en prestasie-angs (twee sessies)

Gedurende die stap word gebruik gemaak van kognitiewe herstrukturering, (die twee-kolom metode), gedagte-blokkering, verbeeldingsoefening, ontspanningsbeheer en die aanleer van 'n sleutelwoord om konsentrasie op die setperk te verbeter. Laasgenoemde tegnieke word onder hipnose vir die proefpersoon aangeleer en daarna beoefen die proefpersoon die tegnieke, onder toesig van die terapeut, met gebruikmaking van selfhipnose. Die proefpersoon het 'n werksopdrag om elke dag van die week, ten minste een keer per dag, die tegnieke in te oefen met behulp van selfhipnose.

#### Visualisering en positiewe versterking (twee sessies)

In hierdie fase word die proefpersoon ingeoefen om sy aangeleerde tegnieke onder kompetisiegholf te gebruik. Onder hipnose visualiseer die proefpersoon 'n bepaalde setperk, pas sy aangeleerde tegniek toe en versterk homself positief vir sy goeie setwerk. Die prosedure word deur die proefpersoon herhaal deur die gebruikmaking van selfhipnose.



## BYLAE D

### VOLLEDIGE PROTOKOL VAN DEELNEMER 3 AS VOORBEELD

#### Voor die sielkundige inoefeningsprogram

Kan jy asseblief vir ons vertel wat jou ervaring van gholf in die algemeen is?

**Subjek:** Ok, gholf is vir my baie belangrik omdat dit 'n sport is wat nie net fiksheid toets nie, maar emosies en allerhande ander dinge toets, waar jy jou kan slyp. Gholf is 'n spel wat jy nooit 100% kan bemeester nie, so jy kan altyd teruggaan om te kyk waar jy beter kan doen. Die ander rede waarom ek graag gholf speel is omdat ek dink dit kan tot 'n ouderdom van 120 jaar gespeel word.

Die waarde van gholf vir my is dat dit beteken vir my baie om te leer hoe om myself te beheer in die samelewing want ek glo elke rondte gholf is 'n stukkie lewe op sy eie, waar allerhande goeters met jou kan gebeur. Slegte dinge sowel as goeie dinge, en op alles het jy reaksies en leer jy om sulke goeters te hanteer.

As ek byvoorbeeld na die emosionele sy van gholf kyk dan stel dit my teleur as ek 'n slegte rondte speel. Ek het deur die jare geleer dat dit 'n fout is om byvoorbeeld vrees op die gholfbaan te hê, maar wanneer jy in 'n druk situasie inkom, dan kom jy agter dat vrees nog 'n geweldige belangrike deel van jou emosies vorm, en dinge wat jy nie wil hê moet gebeur nie, gebeur dan juis. Die grootste vrees vir my lê op die setperke.

Oo, die setwerk ?

**Subjek:** Ja, ek dink dit is die belangrikste deel van gholf, veral op hierdie vlak, want as jy die bal in die gat kry, dan kan jy 'n goeie telling hanteer. Setwerk lê baie op 'n geestelike vlak, want daar is nie baie tegniek nodig nie. Jy kry mense wat glad nie kan gholf speel nie, maar hulle het 'n gevoel om te kan set. Op die einde gaan dit dus dat jy moet glo in jouself.

Baie dankie vir die tyd wat jy afgestaan het.

## **VOLLEDIGE PROTOKOL VAN DEELNEMER 3 AS VOORBEELD**

### **Na die sielkundige inoefeningsprogram**

Jy het nou die program deurloop, en daarna weer 'n paar toernooie gespeel, watter effek het die program op jou gehad, indien enige?

**Subjek:** Wat ek eerlik vir jou kan sê, is dat waarmee die program my regtig gehelp het, en veral in my gholf, is dat as ek op die setperke gekom het, het dit my gehelp om onmiddellik te fokus op wat ek moet doen en my fokus van die resultaat afgehaal. 'n Ou dink nie aan sette mis nie, want jou fokus is op die sleutelwoord wat jy tydens die program geleer het, en dit laat jou ontspan.

Hierdie ontspanning en verskuiwing van my fokus het my ook gehelp om my sette met baie meer selfvertroue te slaan.

Jy sê ontspanne en selfvertroue?

Ja, definitief, die program het my baie gehelp om meer ontspanne en doelgerig te wees, en dit het sommer vir my selfvertroue gegee, want ek dink nie negatief van, ek moet net nie die set mis nie. Dit het sommer my ingesteldheid verander.

Baie dankie vir jou tyd weereens.



## **BYLAAG E**

### **ONGESTRUKTUREERDE ONDERHOUDE VOOR DIE INTERVENSIE**

#### **Natuurlike betekeniseenhede**

##### **Subjek 1:**

- My experience of golf is the effect of life for me, that it gives me a great deal of discipline. What type of person I am as well.
- Fears I have in golf not many, but I am sure a couple of them will arise.
- Putting is the most important part of the game. If you can't put you can't play, as simple as that. It has a great effect on your mind.

##### **Subjek 2 :**

- Die ding wat my seker die meeste pla is indien ek swak prestasies behaal in die verlede dit nogal baie by my spook as ek in druk situasies kom.
- Ek weet ook nie altyd hoe om druk te hanteer nie.

##### **Subjek 3 :**

- Gholf is vir my baie belangrik omdat dit nie net 'n sport is wat fiksheid toets nie maar emosies en allerhande ander dinge toets en waar jy jou kan slyp.
- Die waarde van gholf vir my is dat dit beteken vir my baie om te leer hoe om myself te beheer in die samelewing, en ek glo dat gholf elke rondte 'n stukkie lewe op sy eie is waar allerhande goeters met jou gebeur. Slegte dinge en goeie dinge en op alles het jy reaksies en jy leer om sulke goeters te beheer.
- Ek dink setwerk is seker die belangrikste deel van gholf, want as jy die bal in die gat kan kry, dan kan jy goeie telling hanteer. Dit is meer op 'n geestelike en emosionele vlak.
- Glo in jouself en natuurlik om eerstens die lyn reg te lees dit is belangrik as jy die regte lyn kan lees en dan kan jy vertroue kry as jy die bal op die lyn kan slaan dan kan hy ingaan.

##### **Subjek 4 :**

- Ek ervaar baie vrese en negatiewe denke.
- Ek het die geneigdheid om maklik onder regtig groot druk te vou.

**Subjek 5:**

- Gholf is vir my eerstens baie belangrik en laat my baie ontspan, ek is baie ontspanne as ek op die gholfbaan is en ek kan uiting gee aan my gevoelens.
- Ek het 'n vrees op die gholfbaan en dit is my bunker houe gewees en die kort houtjies rondom die setperk.
- My ander vrees is altyd as ek kom in 'n situasie waar jy iets kan bereik op die dag in die toernooi dan sal ek miskien soos hulle sê 'n bietjie verstik, jy weet ek raak verskriklik op my senuwees.
- Ek kan vir jou so sê wat ek maak as die druk baie groot raak veral in liga games is ek sommer geneig om my handskoene aan te trek om die druk te verminder.

**Subjek 6:**

- Ek is nie 'n individualistiese persoon nie, maar ek hou daarvan om my eie ding te doen en in gholf kan 'n mens dit nogal doen.
- Ek het wel 'n paar vrese. My grootste een is drie putt, dis so 'n weggooi tipe van ding in gholf en dis so onnodig, ek bedoel in gholf tel 'n 1cm putt net soveel soos 'n 300m dryf.
- Setwerk is na my mening 'n uiter belangrike deel van gholf.

**Subjek 7:**

- Ek dink altyd negatief as ek 'n swak hou speel.
- Ek sukkel meeste van die tyd as ek onder groot druk kom, om net kalm te bly en net die volgende hou te speel.

**Subjek 8:**

- I enjoy the game because it makes me concentrate a lot and it makes me use my mind.
- I can get very fearfull when there is water on a golf course.
- I get very upset when I miss a short putt. Putting I don't have a problem with. The days where I do putt badly, it puts more pressure on the background of my game.

**Subjek 9:**

- Daar is vrese van my in gholf wat nou al die laaste tien jaar daar is alhoewel ek al hoë prestasies bereik het in gholf is daar nog altyd maar vir my vrese,



en soos jy nou self weet wat gaan dit oor die kort spel en dit is 'n ding wat maar baie sielkundig is.

- Setwerk is baie belangrik, ek bedoel as ek dink as my gemiddelde stroke ongeveer ons sê in toernooi gholf 75 is, dan is putting gemiddeld 30 en dit is amper 50%. Putting is definitief die belangrikste.

#### **Subjek 10:**

- I always like to better myself. Emotion wise, my emotions on a golf course is I don't like to get very upset on a golf course even thou sometimes I do.
- In general golf is actually based around putting. I would say my game actually relies a lot on my putting if I'm putting well it gives me the rest of my game a kind of boost.
- When I get to a golf course and I see something like water, I become fearfull.

### **ONGESTRUKTUREERDE ONDERHOUDE NA DIE SIELKUNDIGE- IN-OEFENINGSPROGRAM**

#### **Natuurlike betekenis eenhede**

##### **Subjek 1:**

- This programme has definitely given me a more positive outlook on the game.
- Putting especially, I have a much beter outlook on my putting. I'm much more aggressive on the putting. Ever since I've used this programme that definitely helped my putting, my scores have shown.
- My attitude towards golf has changed very positively.

##### **Subjek 2:**

- Hierdie program het my geweldig baie gehelp om in druk situasies nie op die verlede te fokus nie maar wel op die huidige taak op hande, en dit laat my ontspan.
- Dit het my geleer dat die verlede nie 'n invloed hoef te hê op die huidige of toekomstige nie.

##### **Subjek 3:**

- Wat ek vir jou eerlik kan sê, is dat waarmee die program my regtig mee gehelp het is dat in my gholf as ek op die setperke gekom het, het dit my gehelp om onmiddellik te fokus op wat ek moet doen en my fokus van die resultaat af te haal. Dit het my help ontspan.

- Die program het my ook baie gehelp met my selfvertroue om my sette te slaan.

**Subjek 4:**

- Ek is so ontspanne op die gholfbaan en kan amper nie glo dat ek so positief ingestel kan wees nie.
- My hele denkpatroon ten opsigte van gholf en sommer die hele lewe het verander.

**Subjek 5:**

- Ek het meer selfvertroue en ek moet een ding sê wat die program vir my beteken het is in my persoonlike lewe self het dit my baie rustiger gemaak.
- Ek dink vorentoe kan dit my net help, want dit is iets wat ek daar het en wat ek altyd kan gebruik as 'n hulpmiddel in alles van my lewe.

**Subjek 6:**

- Die program het 'n groot effek in my lewe gehad. Ek het geleer om in druk situasies om 'n sekere getal terug te tel in daai situasie en dan te ontspan en ontspanning het 'n groot invloed op my gehad veral in situasies waar ek sekere dinge moes doen op sekere tye, ek moes 'n sekere set inslaan op sekere tye. Dit het my baie gehelp.
- Ek het dit vreeslik moeilik gevind voorheen om te ontspan op die gholfbaan en dit te geniet en ek vind ek geniet en ontspan baie makliker nou.
- My gesindheid het baie verander teenoor gholf.

**Subjek 7:**

- Ek is werklik baie meer positief en sodra ek negatief begin dink, dan fokus ek onmiddelik op die tegnieke wat ek geleer het.
- Ek vind dat ek ook baie meer ontspanne is ten opsigte van sommer alles is, want ek dink ek het sommer 'n nuwe ingesteldheid ten op sigte van gholf.

**Subjek 8:**

- The hypnosis programme played a big role in my game because before I've done the hypnosis programme I had a big problem with getting nervous and in the hypnosis programme they said to me that I must say a word, and it made me more aggressive.
- I've learned to block out stuff in my mind and to be more positive on a golf course. My scores have been lower and my putting strokes in a round 18 holes has been lower as well.



### **Subjek 9**

- Justice Potgieter het vir my 'n bandopname gemaak en waar ek soggens toernooie toe gery het, het ek die band in my motor gesit en geluister. Dit het definitief vir my gholf gehelp. Die program het my definitief rustiger onder druk gemaak, want ek is geneig om dinge te vinnig te doen en die program het maar net weereens vir my bewys as die druk daar kom, vat dinge stadiger, wees rustiger en vat stap vir stap.

### **Subjek 10:**

- It helped me with my putting more when I approach the putt I felt more confident.
- It definitely felt as if I was more positive over a putt.

## BYLAAG F

### TEMAS vanuit die natuurlike betekeniseenhede.

Voor die intervensie

#### Prestasie-angs.

Subjek 2: "Vorige swak prestasies bring vrees in druk situasies."

Subjek 4: "As ek 'n kort set mis gaan ek die toernooi verloor."

Subjek 5: "Ek hou my handskoene aan om my meer te laat ontspan."

Subjek 6: "My grootste vrees is om te drieset."

Subjek 8: "Ek raak angstig wanneer ek 'n kort set mis."

Subjek 9: "Ek het vrese oor my kortspel al vir 10 jaar."

#### Negatiewe denke.

Subjek 2: "Ek dink terug aan negatiewe ervarings."

Subjek 5: "Ek het 'n vrees vir bunkerhoue."

Subjek 6: "My grootste vrees is om te drieset."

Subjek 7: "Ek dink al hoe negatiewer wanneer ek 'n swak hou speel."

Subjek 8: "Ek raak angstig wanneer ek 'n kort set mis."

Subjek 10: "Ek raak angstig wanneer ek water op 'n golfbaan sien."

#### Druk.

Subjek 2: "Ek weet nie altyd hoe om druk te hanteer nie."

Subjek 4: "Ek vou nogal maklik onder baie druk."

Subjek 5: "Ek kom in 'n situasie waar ek iets kan bereik, dan verstik ek."

Subjek 7: "Ek probeer altyd fokus, maar onder druk sukkel ek."

Subjek 8: "Wanneer ek sleg set, sit dit druk op die res van my spel."

Daar het verskeie reaksies soos "senuweeagtig", "druk", "fokus verloor" en "negatiewe denke a.g.v. vorige mislukkings" in die voor onderhoud na vore getree.



## TEMAS vanuit die natuurlike betekeniseenhede

Na die intervensie

### ONTSPANNING

Subjek 2: " Die program het my gehelp om te fokus, en dit laat my meer ontspan."

Subjek 3: " My fokus is nie meer op die resultaat nie, en daarom is ek baie meer ontspanne."

Subjek 4: " Ek is so ontspanne op die gholfbaan dat ek amper nie kan glo dat ek so positief ingestel kan wees nie."

Subjek 5: " Die program het selfs my persoonlike lewe rustiger gemaak."

Subjek 6: " Ek het gevind dat ek vreeslik moeilik ontspan en dit geniet, ek vind nou omdat ek so ontspanne is dat ek dit geweldig baie geniet."

Subjek 7: " Ek vind ek is baie meer ontspanne ten opsigte van somer alles."

Subjek 9: " Die program het my definitief meer rustiger onder druk gemaak."

### VERTROUE

Subjek 1: " I have a much more positive outlook on the game, and especially on my putting."

Subjek 3: " Die program het my gehelp om met selfvertroue my sette te slaan."

Subjek 5: " Ek speel nou met baie meer selfvertroue."

Subjek 7: " Ek is baie meer positief en sodra ek negatief begin dink, dan herhaal ek die tegnieke wat ek geleer het."

Subjek 8: "I have learned to block out stuff in my mind and I am much more positive on the golfcourse."

Subjek 10: "It helped me with my putting more, I felt much more confident."

### POSITIEWE INGESTELDHEID

Subjek 1: " My attitude towards golf has changed very positively."

Subjek 2: " Dit het my geleer dat my verlede nie 'n invloed hoef te hê op my huidige of toekomstige nie."

Subjek 4: " My hele denkpatoon ten opsigte van gholf en somer die hele lewe het verander. "

Subjek 5: " Ek dink vorentoe kan dit my net help, want dit is iets wat ek daar het en wat ek altyd kan gebruik as 'n hulpmiddel in alles van my lewe."

Subjek 6: " My gesindheid teenoor gholf het heeltemal verander."

Subjek 7: " Ek het sommer 'n nuwe ingesteldheid ten opsigte van die hele lewe."